想要获取更多资源吗？

点击上方图片，即可进入修行资料中心，探索浩如烟海的佛经经典、禅修指南、开示讲记以及实修方法等珍贵内容。这里汇集了助您精进修行的各类资源，无论您是初学者还是资深修行者，都能在此找到滋养法身慧命的甘露法雨，开启智慧，增长福德，成就菩提！

睡功在道家有着悠久的历史，在武当派道家功夫里，行住坐卧皆可练功。
在武当派的传承里有着很多关于睡功的记载和传说。以善睡闻名天下的陈抟在武当山修炼的二十多年。他的睡功称作为“蜇龙法”。

先阅读睡功的基本知识
http://baike.baidu.com/view/3139768.htm

【第一种姿势】
1、右侧睡卧，先把右手的大拇指，安置在右耳垂珠后面的凹中，食指和中指贴着右鬓的“太阳穴”，无名指则贴着”祖窍”(两眉中心)。小指则贴着“山根”(鼻梁尽处凹中)。右掌的虎口接触右脸的颧骨边沿，右肘则屈肱傍着右侧的胸肋，附枕而眠。
2、头部右侧安置平正，寄托枕上。
3、右腿在下，屈膝蜷股，犹如弓形，其屈曲程度，以适意为标准。
4、左手掌心，贴在左股“环跳穴”(在股骨头与胯骨连接处，能转动的地方)上。肘关节微屈，肘臂附着左侧胁肋。
5、左腿微屈，伸多屈少，重在右腿的上面，同时把右腿的“趺阳穴”(足胫腕部、跗上)，钩贴着
6、呼吸照常呼吸，任其自然。
7、全身放松，平心静气，愉快侧卧。
8、睡卧的一切姿势，确实作好之后，把念头集中，寄托在耳根上，用耳朵的听觉，一心一意侧耳细听呼吸的声音，念头随着呼吸的声音一进一出与它结合在一起。同时把头颈随着呼吸的声音，一吐一纳，配合着微微地一伸一缩，与它相应着，以略有一丝丝动意为度，不可太过了。这种功夫名叫“听息”。旧说是运用“六根”之一最利的“耳根”，以为入静的方法，也是“龟息功”的要点。配合全身关窍的贴触感应，能够使人“恬淡无欲”，自然清静，气脉调和，阴阳扭抱，平衡适度。久久坚持，益处很大。
9、如果要想翻身，则由右翻左，照右卧的方式方法一般的练法。久久习惯，熟睡翻身，也会自然地作成如此姿势。
10、睡功只能侧卧，不宜仰睡，炼气家有一句口头禅：“侧龙卧虎仰瘫尸”。其意思是重视侧卧，而禁止仰睡。
11、练睡功很容易入睡安眠，如果因练功而有睡意，则顺应自然，而就练功姿势睡去，不必勉强继续练功。如此练成习惯，睡熟醒来，仍旧是原来姿势，蒙蒙翻身，也会照样。

【第二种姿势】
1、左手劳宫穴放在左太阳穴处，枕于头下，肘弯曲，右手放于丹田处，左右手之间尤如太极图中的阴阳鱼。背做到平正，肩要平顺，尾闾提起来（即提肛之意），舌顶上鄂。腿部弯曲似半圆。做到卧似一张弓。如果左右睡则姿式手脚动作相反。

中华道家秘传睡功法诀，笔者整理为：“东首而寝，侧身而眠。如犬之屈，若龙之盘。一手屈肱枕头，一手直摩脐眼。一只脚伸，一只脚绻。神不外驰，炁自安然。收神下藏丹田，神炁和合成丹。”

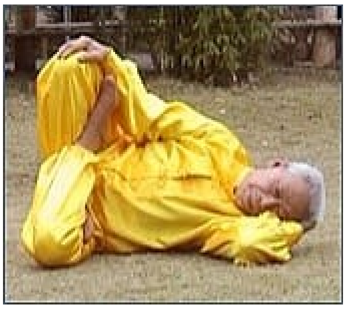
此诀大意是说：头靠东方而卧（东方为太阳出升之地，乃是生炁之所），侧着身体而眠。好象犬之屈身而睡（道谚日：学道不学道，学个狗睡觉），又似龙之盘曲环绕。一手屈臂而枕头，一手直抚于脐眼（丹田）。一只脚伸展（左手屈则右脚伸，右手屈则左脚伸），一只脚绻回（左手伸则右脚绻，右手伸则左脚绻）。神意不可驰逐于外物，炁机自然安定和平。收敛心神含藏于下丹田之中，神与炁自然和合凝聚，结成内丹。

睡功起始，应当先睡心（先收心养静），后睡眼（后闭目入睡）。致虚之极，守静之笃。神炁自然归根，入于丹田之内；呼吸自然绵绵，归于元海之中。此时不必有心调息，而呼吸自会安定；不必用意伏炁，而炁机自然降伏。临醒之时，应当先醒眼（先睁开眼睛），后醒心（后心生知觉）。然后慢慢展转身躯，方可起卧。睡功做到好处，自可入于大静，一念不生，心同虚空。其后如果能够放下身心，静定一场，还会出现其他良好效验，妙不可言。

以上道家睡功的法诀，不是一般的小法小术可以比拟，乃是主静立极的上乘大道。当初陈希夷（陈抟）祖师留其肉身于西岳华山，蒋青霞真人脱质升举于王屋山，都是修习睡功得道的古代仙真。

又，上古时代道家传有“宴息法”：每当夜晚之时，耳无所闻，目无所视，口无所言，心无所住，息无所促，形无所动。只留一点元神元炁，相依相偎，如同炉中一点火种相似，绵绵不绝，若有若无。久久纯熟，自可达到“神满不思睡”的境地。所谓妨碍修炼之“睡魔”，亦不知不觉而自动消失。

陈抟老祖传有睡功秘诀三十二字，名日“蛰龙法”。其决日：“龙归元海，阳潜于阴。人日蛰龙，我却蛰心。默藏其用，息之深深。白云上卧，世无知音。”吕纯阳祖师曾为之题诗云：“高枕终南万虑空，睡仙常卧白云中。梦魂暗入阴阳窍，呼吸潜施造化功。真诀谁知藏混沌，道人先要学痴聋。华山处士留眠法，今与倡明醒众公。”修习道家睡功的同志们，当由此参悟之。

【睡前一念】祈竹仁波切开示

在正常情况下，我们临睡着的一念，会影响整夜的眠中念头。
若睡前一念爲善，则整夜睡眠中的心念也会停留在善念上，反之亦然。
由于这个原因，若把睡前一念专注于佛经、阿弥陀佛上，则整夜的心念亦会停留在这一念上，整夜的心识都在持续地串习，变成一股很大的力量，甚至比日常白天时之休息更为强力，这同时还是一种修禅定的方法。